**西宁观澜五湖4日游行程单**

日月山|茶卡盐湖|U型公路|东台|水上雅丹|察尔汗|翡翠湖|天峻石林|青海湖

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XB1744100828F6 | **出发地** | 西宁市 | **目的地** | 西宁市 |
| **行程天数** | 4 | **去程交通** | 无 | **返程交通** | 无 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | ★独家策划：走进【天峻石林】，青藏高原小众秘境景区，感受亿万年沧海桑田的变化，欣赏草原、峡谷、石林奇观；★优选景区：日月山【文成公主的传说+五彩经幡】，茶卡盐湖【天空之镜】，U型公路【无人区网红公路】，东台吉乃尔湖【那一抹纯净的蒂芙尼蓝】，水上雅丹【无人区雅丹地貌+美丽湖水】，察尔汗盐湖【梦幻盐湖】，翡翠湖【临水带烟藏翡翠，倚风兼雨宿流莺】，天峻石林【石林秘境】，青海湖断崖景区【高原蓝宝石】；★优质交通：车辆15%以上空座率，严选安全舒适车辆，让您的旅途更舒适，静享惬意旅程； ★严选酒店：严选三星/携程三钻（四星/携程四钻）标准酒店住宿，住的好才能玩的更好；★品质保障：早晨8点出发，拒绝早起，休息好才能玩的更好；保证景区游览时间充足，拒绝走马观花；★接待承诺：真纯玩，无套路，无任何强制消费，服务态度好，我们用真诚服务每一位游客；★贴心赠送：赠送矿泉水每人每天1瓶，赠送旅游意外险每人1份； |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **西宁-日月山-茶卡盐湖-德令哈**早餐后乘车前往【日月山景区】（距离约90公里，车程约1小时，游览约1小时），日月山是中国重要的地理分界线，站在山口，东西两侧景观截然不同。东侧是阡陌纵横、绿野平畴的塞上江南风光；西侧则是广袤无垠、牛羊成群的塞外草原景色，两种风貌在这里奇妙碰撞，展现出大自然的鬼斧神工。这里不仅有壮丽的自然风光，更有深厚的历史文化底蕴。它曾是唐蕃古道的重要节点，见证了文成公主远嫁吐蕃的历史。相传，文成公主行至赤岭（即日月山），思念故乡，拿出日月宝镜，镜中出现长安繁华，然而为了和亲重任，她毅然抛下宝镜，宝镜化作日山和月山，她的泪水也流成了倒淌河。这浪漫而悲壮的传说，为日月山增添了一抹动人的色彩。后乘车前往美丽的天空之镜【茶卡盐湖】（距离约210公里，车程约3小时，游览约3小时）。茶卡盐湖位于青海海西蒙古族藏族自治州乌兰县茶卡镇附近，茶卡盐湖四周雪山环绕，平静的湖面像镜子一样，反射着美丽的令人陶醉的天空景色，被誉为“中国的天空之镜”。置身于盐的世界，漫步湖面如行走云端之上，水映天，天接地，人在湖间走，宛如画中游。茶卡盐湖一年四季美景连连，春日里低悬于天际的白云落在湖水里，分不清是盐更白还是云更白；夏季碧波荡漾的湖水翡翠一般绿的沁人心扉；秋天干涸的湖面冰清玉洁，平坦无垠；冬天雪白的湖面与远处的雪山相映成辉，在阳光下晶莹剔透。后乘车前往德令哈（距离约200公里，车程约2.5小时），沿途欣赏自然风光。景点：日月山-茶卡盐湖- |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 三星/携程三钻酒店：中德/德都/德勒/森元品质/聚龙/云湖/星空/龙恒/汉庭/美季/丽晶等同级酒店； 四星/携程四钻酒店：德瑞驿/海西宾馆/巴音河/海西饭店/金世界/蓝天白云/昆仑/星空等同级酒店； |
| **D2** |
| **行程详情** | **德令哈-U型公路-东台吉乃尔湖-水上雅丹-大柴旦**早餐后乘车前往【U型公路】（距离约230公里，车程约2.5小时），U型公路位于青海省海西蒙古族藏族自治州格尔木市G315国道，因路面随起伏的地势飞舞，仿佛直指苍穹的天路，被称为“中国版66号公路”，是青海网红打卡地。 后乘车前往美丽的天空之镜【东台吉乃尔湖】（距离约90公里，车程约1小时，游览约1小时），东台吉乃尔湖以其独特的蒂芙尼蓝色湖水和白色盐滩而闻名，被誉为“中国的马尔代夫”。湖泊形状像是一个蘑菇，有一个圆形的水域和一个狭窄的“柄”，湖水清澈见底，湖岸线曲折多变，白色的盐滩在阳光下闪耀着晶莹的光芒，与湖水相映成趣，形成了一幅绝美的画卷后乘车前往【水上雅丹】（距离约,20公里，车程约30分钟，游览约2小时），乌素特水上雅丹地质公园位于青海柴达木盆地的西北部，历经千万年的地质运动和沧桑变幻，孕育和形成一片壮观的雅丹群落，雅丹遍布于湖泊之中，是发现的世界上最早的一处水上雅丹景观。这里本来没有水，有年山洪暴发，发源于昆仑山的那棱格勒河河水改道，淹没了这片区域，形成了水上雅丹地貌。一到春秋季节，成群的水鸟和野鸭，或翱翔在湛蓝的天空中，或戏水在微光波映的湖水里，或在雅丹之上奔跑追逐，因此，这里被当地人称为鸭湖，又被游客们称作“百鸟千岛湖”。后乘车前往大柴旦（距离约220公里，车程约2.5小时），沿途欣赏自然风光。景点：U型公路-东台吉乃尔湖-水上雅丹 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 三星/携程三钻酒店：儒商/浩宇/碧海云天/丽湖雅致/金梦/西海/晒北/像素/像雅/怡景等同级酒店； 四星/携程四钻酒店：金陵雅丹/万泰/悦豪/云海天衢/聚鑫源/凤之韵/龙之梦/西海明珠/柴达木/光岳/翡翠湖/维景/美豪等同级酒店； |
| **D3** |
| **行程详情** | **大柴旦-翡翠湖-察尔汗盐湖-德令哈**早餐后乘车前往【翡翠湖】（距离约15公里，车程约20分钟，游览约2小时），大柴旦翡翠湖形态迥异、深浅不一的盐池宛如一块块晶莹剔透的“翡翠”，是原大柴旦化工厂盐湖采矿队采矿区，经多年开采形成采坑，变成了如今美丽的翡翠湖。站在湖边，宛若镜面般的湖面倒影着蓝天白云和皑皑雪峰，宛如仙境。湖的颜色并不单一，翡翠绿，薄荷蓝，琥珀黄，牛奶白，湖的边沿都是奶白奶白的岩壁，上帝视角去看简直就是镶嵌在大地上的翡翠，琥珀，绿松石。后乘车前往【察尔汗盐湖】（距离约150公里，车程约2小时，游览约2小时），察尔汗盐湖位于青海省格尔木市，是中国最大的盐湖，也是世界上最著名的内陆盐湖之一，青藏铁路穿行而过。盐湖东西长160多公里，南北宽20—40公里，盐层厚约为2—20米，面积5800平方公里，海拔2670米。湖中储藏着500亿吨以上的氯化钠，可供全世界的60亿人口食用1000年。还出产闻名于世的光卤石，它晶莹透亮，十分可爱。伴生着镁、锂、硼、碘等多种矿产，钾、盐资源极为丰富。后乘车前往德令哈（距离约280公里，车程约3.5小时），沿途欣赏自然风光。景点：翡翠湖-察尔汗盐湖 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 三星/携程三钻酒店：中德/德都/德勒/森元品质/聚龙/云湖/星空/龙恒/汉庭/美季/丽晶等同级酒店； 四星/携程四钻酒店：德瑞驿/海西宾馆/巴音河/海西饭店/金世界/蓝天白云/昆仑/星空等同级酒店； |
| **D4** |
| **行程详情** | **德令哈-天峻石林-青海湖断崖景区-西宁**早餐后乘车前往【天峻石林】（距离约240公里，车程约3小时，游览约1小时），天峻石林，位于天峻县城西部天峻山上，这座山巍峨高大，气势雄伟，松柏挺立，绿草铺地，山上山下风光绮丽、景象万千 。山峰两侧的天峻沟奇峰林立，亦幻亦真，既有云南石林的秀丽清雅，又多了许多雄浑伟岸的突峰兀仞。站在山下，翘首相望，轻云薄雾在山间缭绕，犹如一幅水墨丹青画。天峻石林的岩层构造与云南石林相同，都是喀斯特地貌孕育出的奇景盛观。形成于距今约3.5亿年前的石炭纪。所不同的是，天峻石林在形成过程中遭遇了青藏高原抬升造成的缺水、干旱，水蚀过程未能完成，而是经过漫长的风蚀后，形成了这样的独特风貌。后乘车前往【青海湖断崖景区】（距离约100公里，车程约1.5小时，游览约1小时）；青海湖断崖景区，是一处集自然美景、生态价值与人文情怀于一体的绝美之地。青海湖断崖以其陡峭的悬崖、清澈见底的湖水和壮观的日出日落而闻名。春天，湖面波光粼粼，草木翠绿，百花争艳，与远处的雪山相映成趣，构成了一幅如诗如画的美丽画卷。夏日和秋日，阳光柔和，给游人带来宁静与温暖的感觉。而日落时分，云层、湖光、山影交织在一起，形成绚丽多彩的光影效果，令人陶醉。作为许多珍稀鸟类的栖息地，青海湖断崖是观察黑颈鹤、斑头雁等鸟类的好去处。同时，这里也是青海湖裸鲤（俗称湟鱼）的繁殖地，这种鱼类在青海湖的生态系统中发挥着重要作用。乘车返回西宁市（距离约260公里，车程约3小时），沿途欣赏自然风光。大约19点左右抵达西宁市区，莫家街或者市区其他地方散团后自由活动，结束愉快旅行。备注：当天晚上散团时间大约为19点左右，不建议预定当天晚上的火车票/机票，以免因为堵车等不可抗力因素导致抵达西宁市区时间较晚，影响大家后续行程，敬请谅解。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 门票 行程内所列景区首道大门票；日月山，茶卡盐湖，水上雅丹，察尔汗盐湖，翡翠湖；免费景区：天峻石林，青海湖断崖，U型公路，东台吉乃尔湖；餐饮 餐费自理，大家可以根据自己的饮食喜好自行用餐；住宿 三星/携程三钻酒店；四星/携程四钻酒店；含双早。酒店不提供三人间，为了您的人身和财产安全，我社不提供拼房服务。1人报名请补单房差，3人同时报名，可以选择入住两间房（需补一个单房差）、也可以选择入住一间房（退还一个单房差，含2个早餐）；车辆 正规资质旅游车辆，无事故隐患，整洁卫生；驾驶员礼貌待客，文明驾驶；根据实际人数，合理安排车型；导游 全程安排司机兼职向导服务，司机可提供沿途简单讲解，不提供景区内部讲解服务；保险 旅行社责任险+个人旅游意外险；购物 全程无购物店，无任何强制消费；（备注：行程沿途服务区、加油站、洗手间、各景区等均有超市、土特产、氧气、高原工艺品、藏药等各种购物场所，请游客自行斟酌是否购买，游客在这些场合自行购物与旅行社无关）；儿童标准 儿童：身高1.2米以下，只含车费，旅行社服务费；不含门票、住宿等其他费用； |
| **费用不包含** | ★景区小交通需自理；★单房差：不含自然单房差，如产生请现补★儿童：儿童价（1.2m以下）只含车费、导服费;不含酒店住宿、酒店早餐以及任何门票；超高需补餐费和半价和门票费用；★其它娱乐或自费项目 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、青海风沙大，昼夜温差大，注意穿衣；青海5/6/9/10月请准备抓绒冲锋衣或棉衣、薄羽绒衣，青海7/8月份早晚温差大需准备秋季外套，11月-次年4月建议准备厚羽绒服。2、青海紫外线强，注意防晒，涂抹防晒霜，着防晒服。多饮水，夏季吃完水果后不要喝开水，以免腹泻；旅游车上每天都会提供矿泉水，每人一瓶，习惯喝热水的游客朋友建议携带一个保温杯。3、所有大陆籍的游客建议携带二代身份证出行，儿童请携带户口本出行，否则酒店无法办理入住，敬请谅解。请携带并妥善保管好个人有效证件、往返车票及其它个人财物。4、青海各旅游景点之间距离较长，乘车时间较长，建议您携带移动电源、常用药以及雨具、备点小零食；穿舒适合脚、透气性较好的鞋。5、此线路平均海拔2000—4000之间，身体状况正常的内地游客一般不会出现高原反应，如实在担心可提前一周左右服用红景天；初到高原切勿激动，勿剧烈运动，勿暴饮暴食，勿过量饮酒或吸烟，请多饮水。6、青海油菜花最佳观赏时间一般在7月下旬-8月上旬，每年随着气候变化会有所变化，请以当地实际开放时间为准。7、保证行程描述景点不减少的情况下旅行社及导游有权根据实际情况调整景点的先后游览顺序！敬请您知晓并谅解！8、外出旅游，安全第一，旅游途中请听从导游人员安排，团友之间相互关照，少数服从多数，请注意人身及财产安全。9、在藏区转经请按照顺时针的方向。对于随处可见的长跪朝圣者，请勿围观、拍照。10、初入藏区，尽管海拔较低，但因为早晚温差较大，晚上尽量不要洗澡，以防感冒。11、青海属经济欠发达地区，夏季气温凉爽，不需要空调，当地大部分酒店均无空调设备，请不要用内地标准星级酒店来衡量西北的酒店；提示：行程中有任何问题请随时联系我们，祝您旅途愉快！！！ |
| **保险信息** | 旅游意外伤害保险 |
| **保险信息** | 甘肃丝绸之路国际旅行社安全告知书为了确保此次旅行安全顺利的进行，旅行社就旅行中应注意的问题与安全事项，在您参加本次旅行团之前，特别向您进行提示与告知：尊敬的客人：感谢您选择甘肃丝绸之路国际旅行社的服务！为了确保此次旅行安全顺利的进行，旅行社就旅行中应注意的问题与安全事项，在您参加本次旅行团之前，特别向您进行提示与告知，请您在参团前仔细阅读。一、参团前准备事项：1．根据当地气候准备应时衣物用品⑴不同的景点气候多变，老年人易受凉感冒，所以衣服要带够，以便随时增减。穿旅游鞋，请酌情带防晒霜、太阳帽、晴雨伞、墨镜、雨鞋等；上年纪的人带上手杖；山区不宜打伞,请自备雨衣。安排好所需的行李，行李包中如果有易碎的东西请妥善保管；⑵某些娱乐项目只有穿长裤才适合，因此女游客不要仅带裙子，长袖衣裤都必不可少；⑶到野生动物保护区游览，应穿中性颜色的衣服，如棕色、米色和土黄色；白色和其他鲜艳的颜色会令动物不安。同时，尽量穿长袖衣裤，以防被丛林中的蚊虫叮咬；⑷因乘坐火车时需经常上下铺，尤其老年人会经常起夜，因此长时间乘坐火车时应准备一双拖鞋；⑸参加火车团或用不习惯酒店备的一次性洗漱用品者请自备好洗漱用品。2．提前检查身体，自备药品⑴在临行前的体检必不可少，参加旅行前要征得医生同意。如有体质较弱或者曾患病的游客必须坚持治疗，防止旧病复发。平时需要用药治疗者，出游时切不可遗忘服药；⑵为防止水土不服，还要带些急救用品及常用药品，如绷带、创可贴、伤湿止痛膏、感冒药、晕车药、止泻药、消炎药、黄连素、风油精、健胃药、抗过敏药等。有晕车史的要在乘车、乘船前半小时服药；⑶参加高原、野外、长途旅游，旅行社不建议年龄较大或有高血压、心脏病、糖尿病、身体残疾等不适宜旅游的客人参团旅游，如执意参加必须提前征得医生同意，备好药品，并征得家属子女同意，如因自身原因发生意外，责任自负。3．安排好家中相应事宜⑴如果出游时家中没有留人，请安排好您家的物品投送（如牛奶、报纸、邮件等）；将家中贵重的东西放入保险箱或其他安全的地方；关上自来水龙头、煤气开关，拔下家用电器的电源插头；如有宠物、托付他人代为照看；检查所有门窗的锁，拜托可靠的朋友或邻居不定时察看，自己一定要随身带好家门钥匙；⑵把旅行路线留给自己的家人或与你联系的人。检查是否带好了与家庭、单位和亲朋好友联系用的电话号码。4．出团时请带好证件，如老年证、身份证、军官证、学生证、残疾证、户口本等，提前向导游出示证件以便导游购买优惠门票，如购买门票后再向导游出示，则证件无效。二、出团注意事项：1．认真阅读出团通知并随身携带备用，记好旅行社通知的集合时间、地点、集合标志、联系人电话，要在规定的时间内到达指定的地点集合。带好自己的证件、车票、机票、船票。安排好从家中到车站、机场、码头的路线和交通工具；参飞机团请务必带好身份证原件，儿童带好户口本原件；如因自身原因造成无法办理出境手续或误机一切损失由客人自行承担，旅行社不承担责任。2．证件机票安全⑴护照是我们在国外唯一有效的身份证明，丢失护照将有很大麻烦。护照须由自己保管（到某些国家是由领队保管）。如客人自身原因丢失护照，由此产生的一切费用和造成的损失费用由客人承担。旅行社导游协助补办护照手续，但所发生费用和机票变更费用需由游客承担；⑵机票一旦丢失需自费补票。请注意在每次使用机票换登机牌时，查验清楚只撕了当次飞行段的机票联，如多撕或错撕，机票将无法在下一飞行段使用；⑶证件和贵重物品，如护照、身份证、机票、现金、支票、邀请函原件和复印件等，请务必随身携带，一定不要放在托运的行李中。3．在交通工具上注意事项⑴按照国际惯例，团队办理登机手续，是按客人姓氏的英文字母顺序发给登机牌。因此，如需调整座位，应在飞机起飞且平稳后商量调换，切不可挡住通道，影响其他客人行走；⑵飞机上用餐时应将座椅靠背调直，以免影响他人。飞机上用餐每人一份，饮料免费，可按需要索取。如有回民或吃素等特殊用餐要求请提前向乘务员声明。若需服务可按呼叫按钮，不可大呼小叫。飞机上应轻声交谈，以免影响他人休息；⑶出外旅游携带的行李要求轻便，旅行箱、包要坚固耐用，应尽量避免携带贵重物品，行李如需托运，切勿将现金及贵重物品放在托运行李中。大件行李在办理登机手续时交航空公司托运，托运的行李一定要包装结实并上锁；⑷请将随身行李放置在本人座位上方的行李舱内，放不下的请安置在自己前排座位下面；⑸搭乘飞机时扣好安全带，不要在飞机上使用手提移动电话等相关电子品,不要在飞机上随意走动。机舱内全面禁烟；⑹在车厢内行走，随时扶好把手，不要将手扶在门框上，以免行车时或突发紧急制动造成伤害；在火车上打水不宜过满，3/4处为宜，以免烫伤；不要在车厢内吸烟，行李要保管好，夜间防止被盗；睡觉时车窗要关闭，以免受凉；⑺在交通工具上禁止携带易燃易爆、管制刀具等危险物品。乘机、坐车、上船要注意扶梯，在台阶处站稳，乘车时注意颠簸路段及司机急刹车以免扭伤或摔伤身体，途中严禁追跑打闹。勿在车辆行驶过程中任意更换座位，头、脚勿伸出窗外，上下车时请注意来车方向以免发生危险；⑻乘车晕车者请提前跟导游打招呼，请将前方座位主动留给老、幼、晕车客人乘坐；⑼班机（火车）抵达目的地后，请您不要急于下飞机（火车）而遗忘物品，注意检查随身行李和物品；⑽旅行社接团人员会到机场、车站迎接各位，注意看管好自己的手提行李，请尽量和团队在一起，避免走失。4．酒店注意事项⑴入住酒店时请保管好房卡，检查房间内设施（卫浴设备、遥控器、烟缸、毛巾浴巾等）是否有损坏并及时告知酒店，以免退房时发生不必要的麻烦。染发的客人请自备一条毛巾、枕巾或是等发干了再入睡，以免染到酒店枕头上；⑵在使用房间内物品时，看清是否免费使用，如使用非免费物品请看清标价；⑶出入酒店房间请随手关门并把门窗锁好，不要随便开门或让陌生人进入房间以免上当受骗；⑷勿将洗完的湿衣物披在灯上烤干或在床上抽烟。相应证件、护照、现金等应寄存在酒店保险箱内或随身携带，切勿放在酒店房间内、寄存行李处或旅行车内；⑸沐浴时地面、浴缸容易打滑，一定要先把防滑垫放好以防滑倒摔伤；⑹自由活动期间最好结伴而行，去什么地方最好事先与领队和导游打招呼，并带上酒店名片以免迷路。如在自由活动期间发生意外，请首先与全陪和导游联系寻求帮助，旅行社不承担责任和由此产生的费用；⑺每次退房前，请检查您所携带的行李物品，特别注意您的证件和贵重物品。房间内配备的浴巾、毛巾、水杯、烟缸等物品不是免费赠送物品，均不可带出酒店。5．景区注意事项⑴抵达景区游览前，紧记导游交代的集中地点、时间、所乘游览车号，万一走失请于集中地点等候导游返回寻找；⑵团体旅行时不可擅自脱队，单独离队，如果要脱离团队请征得全陪、导游同意，并随身携带当地所住饭店地址、全陪电话及导游电话，以免发生意外。参加团队旅游，要听从领队或导游的指挥安排，不随意活动，以免发生离群、掉队、迷路等事件。要随时注意团队的去向，以免掉队。旅行期间，团友应互敬互谅，配合领队和导游工作，如有违法或者违规行为，领队和导游有权制止或采取相应措施；⑶行程中或自由活动时尽量不参加危险活动项目，如攀岩、高速摩托艇、水上飞机、高速游轮等项目。如执意要参加，要听从该处工作人员的安排，落实各项安全措施，切忌麻痹大意。携带儿童的游客，参加此类活动时应照顾好自己的孩子，不要让他们独自活动。身体状况不佳者请勿参加。患有心脏病、肺病、哮喘病、高血压、恐高症者切忌从事水上、高空活动。如有意外发生，我社不承担责任；⑷因无法预测海啸、台风，避免受到海蜇、鲨鱼袭击，防止溺水等意外发生，旅行社不组织游客参加游泳、潜水等水上或下水项目，如游客执意下水也需根据自身情况仔细斟酌后再下水，不熟悉水性者，切勿独自下水，儿童一定要有家长陪同一起游玩。如有意外发生，我社不承担责任；⑸搭乘快艇，漂流木筏，参加水上活动，请按规定穿着救生衣，并遵照工作人员的指导。如有晕水、晕船者请勿游玩水上项目；⑹游客在乘坐缆车或其它高空项目时，一定要注意安全，系好安全带；⑺游客在旅游行程中如出现乏力、多汗、头晕、眼花、心悸等症状时，应及时休息，不可勉强坚持。患有心血管病的老年人，更要加强自我监护。老人易疲劳且不易恢复，旅游中要有充足的休息和睡眠。若感到体力不支，可休息几天或中止旅行。在长时间步行游览时应随时坐下小憩并且随时与全陪、导游联系以便在第一时间得到救护；⑻在走山路时靠内侧行走，要注意脚下，切记“走路不看景，看景不走路”，紧跟导游避开危险路线，照相时不要拥挤，以免发生意外；⑼不同的景点气候多变，要随时增减衣服，携带上雨具。行走出汗时不要马上脱衣敞怀。昼夜温差大的地区，睡前要盖好被毯；⑽出游时，老人最好有亲朋好友陪伴，以免生病或发生意外时无人照顾。为防止老年人跌跤发生伤害，最好佐以手杖；在乘车时，最好选择中间位置及舒适座位，以防晕车引起恶心、呕吐等。自觉维护景区内卫生，不乱扔废物，不在禁烟区抽烟，不要投食喂动物，不往河道湖泊里扔垃圾。⑾到少数民族地区请注意民族禁忌，尊重当地民俗。⑿我社郑重提醒旅游者谨慎参加赛车、骑马、攀岩、滑翔、探险、漂流、潜水、游泳、滑雪、滑冰、滑板、跳伞、热气球、蹦极、冲浪等高风险自选活动，若由此造成的人身伤亡或财产损失，我社不承担责任，不负责赔偿；⒀在自由行过程中您自愿参加的一切活动项目，请充分了解活动的内容并严格遵守活动项目的安全规定。建议您主动购买相关保险。我社对您在此过程中发生的意外不承担任何责任；⒁参加西藏等高原类旅行，请你在出发前将自己的身体健康状况如实告知，严重心脏病、高血压、肺和血液系统疾病患者不宜进藏或上雪山。我社建议您前往高原前最好去正规医院进行体检，对自己的身体健康状况负责，如隐瞒身体情况发生的问题我社不承担任何责任。请旅游者带上必要的应急药品和其它物品，不宜剧烈运动，不宜饮酒，多食蔬菜、水果，以防发生高原反应；⒂参加海边旅游，请您不要在非游泳区游泳、不要在水中过分嬉戏，防止呛水。水性一般的人最好不要往深水区走，海和游泳池不同，海有涨落潮之分，一旦涨潮，你离海边距离变远，体力消耗过大极其危险。忌剧烈运动后游泳，忌长时间曝晒游泳、忌游泳后马上进食、忌游泳时间过久、忌高血压患者游泳、忌心脏病患者游泳、忌中耳炎患者游泳、忌急性眼结膜炎患者游泳。6．饮食注意事项⑴旅游中不光顾路边无牌照摊档，不吃不洁和生冷食品，防止病毒性肝炎、痢疾、伤寒等肠道传染病经口进入。在外面私自食用不洁食品和海鲜引起的肠胃病旅行社不承担责任；⑵重视饮食卫生，严防“病从口入”。对各地的风味小吃、土特产食品应以品尝为主，一次不宜吃得太多，更不能暴饮暴食，以免引起消化不良等；⑶多吃些新鲜蔬菜和水果，少食油腻和辛辣生冷食物，最好少饮或不饮酒；⑷饮食有特殊要求的提前跟导游打招呼，以便导游更好的给您安排饮食；⑸海边吃海鲜应选择新鲜的海鲜，吃海鲜不宜饮啤酒、不宜与某些水果同吃，且吃海鲜后不要马上去游泳。如果旅游者自行购买海鲜发生问题（非旅行社安排的用餐），我社不承担任何责任。7．购物注意事项⑴切勿在公共场所露财，购物时勿当众清数钞票。⑵购买商品时请向商店索取完整的发票和购买证明。⑶在小摊位购买物品时，看好后再与商贩讨价，如无意购买切勿与商贩多做讨价，以免发生争吵。以上内容请仔细阅读后签字确认，谢谢您的合作，在此代表旅行社祝您身体健康，旅途愉快！（本附件一式两份，双方各持一份）本人已阅读上述旅游安全须知及风险提示，并对自己的人身及财物安全负责。                                              客人（签字)：                     日期：   年   月   日              |